

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2053** din data: **20.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chesa Mihaela	39 ani	F	1.66 m	92.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2053 din data: 20.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chesa Mihaela	39 ani	F	1.66 m	92.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2053 din data: 20.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chesa Mihaela	39 ani	F	1.66 m	92.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Gorgonzola	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2053 din data: 20.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chesa Mihaela	39 ani	F	1.66 m	92.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Caju	25 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2053** din data: **20.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chesa Mihaela	39 ani	F	1.66 m	92.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2053** din data: **20.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chesa Mihaela	39 ani	F	1.66 m	92.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	20 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2053 din data: 20.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chesa Mihaela	39 ani	F	1.66 m	92.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	